

大道塾総本部道場 2020年6月稽古スケジュール(短縮版)

	月	火	水	木	金	土	日																						
10:00	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	10:00																					
:30								:30																					
11:00						レギュラークラス 南城利夫 11:00~12:00		FREE	レギュラークラス 南城利夫 11:00~12:00	FREE	FREE	11:00																	
:30						:30																							
12:00						FREE			FREE	FREE		レギュラークラス 有段者有志 11:30~13:00	FREE	12:00															
:30												:30																	
13:00												FREE		FREE	FREE	FREE	FREE	13:00											
:30																		:30											
14:00																		FREE	FREE	FREE	FREE	キッズ・ジュニアクラス 清水亮汰 14:00~15:30	レギュラークラス 山崎進 本部有段者 14:00~15:30 ※4	14:00					
:30																						:30							
15:00	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE		FREE															15:00							
:30																						:30							
16:00								FREE			FREE											FREE	FREE	FREE	FREE	16:00			
:30																										:30			
17:00						FREE			FREE	FREE			FREE													FREE	FREE	17:00	
:30																												:30	
18:00												ジュニアクラス 清水亮汰 17:30~19:00		キッズ・ジュニアクラス 清水亮汰 17:00~18:30	FREE	FREE	FREE											FREE	18:00
:30												:30																	
19:00												FREE		FREE				FREE	FREE	FREE	FREE								19:00
:30																													:30
20:00	レギュラークラス 小関優也 19:30~21:00	ビギナーズクラス 清水亮汰 19:00~20:00	レギュラークラス 金子哲也 牧登・今松健 19:00~20:30 ※2	レギュラークラス 清水亮汰 19:00~20:00	FREE		FREE																						20:00
:30	:30																												
21:00	FREE	スパーリングクラス 清水亮汰 20:00~21:30 ※1	レギュラークラス 清水亮汰 20:00~21:30	柔道ビギナーズクラス は休講 FREE				寝技クラスは休講 FREE			FREE											16:30 CLOSE	21:00						
:30		:30																											
22:00		FREE	FREE			FREE			FREE	FREE			FREE										20:00 CLOSE	22:00					
:30																								:30					
23:00															22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE							22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	FREE	FREE	23:00	
:30																												:30	

- ※【祝祭日の場合】土曜日、日曜日は通常通りのスケジュールです。月曜、水曜のキッズ・ジュニアクラスはお休みとなります。月曜から金曜の閉館時間は17時となります。
- FREE 自由に道場を使って自主練できます。塾生ならば誰でも使用可能です。ただし審査の条件である「規定日数」には数えられませんのでタイムカードは押さないで下さい。
 - レギュラー・スパー・寝技 全塾生向けの一般クラスです。準備体操、基本稽古から始まり、曜日によって内容が異なります。
 - ビジネスマン 主に35歳以上の方対象のクラスです。
 - キッズ・ジュニア ジュニア(小学生~中学生)、キッズ(4歳~小学生未満)が対象のクラスです。
 - ビギナーズ・柔道ビギナーズ 主に初心者を対象としたクラスです。基本稽古や移動稽古、打撃や組技の基礎テクニックを学びます。
 - CLOSE 閉館の時間になりますので記載の時間までに退館をお願いします。
- ※1【火曜スパーリングクラスについて】 準備体操、基本稽古から始まり、打撃のスパーリングを行うクラスです。
- ※2【木曜レギュラークラス指導担当について】 〈奇数週〉牧登(大道塾総本部指導員)・今松健(大道塾総本部指導員) 〈偶数週〉金子哲也(大道塾新宿西支部長)
- ※3【ビジネスマンクラスについて】 一日にどちらかの稽古にしか参加できません。後半の人数がない場合、なくなる事がございます。
- ※4【日曜レギュラークラス指導担当について】 指導担当スケジュールは大道塾ホームページにてお知らせします。